Polar FT60™

Kasutusjuhend

Tootja:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

EESTI

Sisukord

1. KASUTAMISE ALUSTAMINE..... 4
Polar FT60 tutvustus 4
Põhiseadistused 5
Randmevastuvõtja nupud ja menüüstruktuur 6
Ekraanil olevad sümbolid 7

2. ENNE TREENINGUT 8
Polar Star treeningprogrammi käivitamine 8
Programmi muutmine/lõpetamine 11
Kehalise võimekuse testimine 12

3. TREENING..... 15
WearLink vööanduri pealepanemine 15
Treeningu alustamine 16
Treenimine OwnZone funktsiooni abil 16
Treeningu ajal 18
Treeningu andmete salvestamise lõpetamine 21

4. PÄRAST TREENINGUT 22
Tagasiside treeningute kohta..... 22
Nädala kokkuvõte..... 24
Programmi uuendamine 26
Kehakaalu päevik 27
Fitness Testi tulemuste jälgimine..... 28
Treeningu andmete vaatamine 29
Andmete ülekandmine 31

5. SEADISTUSED..... 32
Kella seaded 32
Treeningu seadistused 33
Kasutajaandmed 34
Üldseadistused..... 35
Lisaseadmete seadistused..... 36
Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine*..... 36

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA 37
Polar FT60 eest hoolitsemine..... 37
Hooldamine 37
Patareide vahetamine..... 38
Ettevaatusabinõud..... 40
Probleemide lahendamine 42
Tehnilised andmed 43
Garantii ja vastutamatusesäte..... 44

1. KASUTAMISE ALUSTAMINE

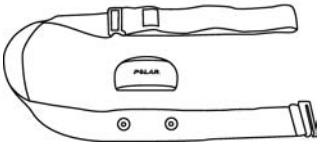
Polar FT60 tutvustus

Randmevastuvõtja salvestab ja kuvab ekraanile Teie südame löögisageduse ja muud andmed treeningu ajal.

WearLink vööandur edastab südame löögisageduse signaali randmevastuvõtjale. Vööandur koosneb saatjast ja kummipaelast.

Polar FlowLink™ ja WebSync tarkvara abil saate lihtsalt kanda andmed FT60-st veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com.

Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi ja aidake meil meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.



Põhiseadistused

Polar FT60 sisselülitamiseks vajutage ja hoidke all ükskõik millist nuppu ühe sekundi jooksul. Kui FT60 on sisse lülitatud, pole seda enam võimalik välja lülitada.

1. **Language** (Keel): Valige **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** või **Suomi** kasutades nuppe UP/DOWN. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings.** Vajutage nuppu OK.
3. Valige **Time format** (kellaaja vorming).
4. Sisestage **Time** (kellaaeg).
5. Sisestage **Date** (kuupäev).
6. Valige **Units**, meetermõõdustiku (KG, CM) või inglise süsteemi (LBS, FT) mõõtühikud. Kui valite lbs/ft, on kalorite ühikuks CAL, kui ei, on ühikuks KCAL. *Kalorite hulka mõõdetakse kilokalorites.*
7. Sisestage **Weight** (kehakaal).
8. Sisestage **Height** (pikkus).
9. Sisestage **Date of birth** (sünnikuupäev, -kuu ja -aasta).
10. Valige **Sex** (sugu).
11. Ekraanile ilmub **Settings OK**?
    Valige **Yes** seadistuste kinnitamiseks ja salvestamiseks. Ekraanile ilmub **Basic settings complete** ja FT60 siseneb kellaajarežiimi.
    Valige **No**, kui soovite seadistusi muuta. Ekraanile ilmub **Please enter basic settings** Tehke uuesti põhiseadistused.

Kui soovite oma isiklikke seadistusi hiljem muuta, vaadake peatükki "Seadistused".

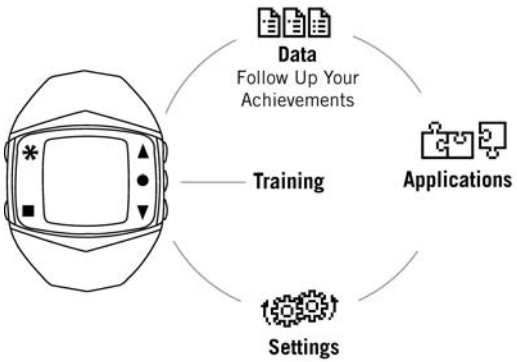
Randmevastuvõtja nupud ja menüüstruktuur

▲ UP: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine

● OK: Valikute kinnitamine, treeningu tüübi või seadistuste valimine

▼ UP: Menüüsse sisenemine ja valikute vahel liikumine, väärtuste seadistamine

■ BACK:
- Menüüst väljumine
- Eelmisele menüütasemele naasmine
- Valiku tühistamine
- Seadistuste muutmata jätmine
- Nupu allhoidmisel kellaajarežiimi naasmine



✱ LIGHT:
- Taustavalgustuse sisselülitamine
- Nupu allhoidmisel kiirmenüüsse sisenemine kellaajarežiimis olles (nuppude lukustamiseks, äratuskella seadmiseks või ajavööndi valimiseks) või treeningu ajal (treeningu helisignaalide seadistamiseks või nuppude lukustamiseks)

Ekraanil olevad sümbolid

Järgmises tabelis on toodud ekraani sümbolid ja nende kirjeldused.

Sümbol	Kirjeldus
	Randmevastuvõtja patarei on tühjenemas.
	Äratuskell on sisse lülitatud.
	Helisignaalid on välja lülitatud.
	Kasutusel on kellaaeg 2. Number kaks kuvatakse ekraani all paremas nurgas.
	Teile on üks või enam uut teadet.
	Nuppude lukustus on sisse lülitatud.
S	Kasutusel on jooksu kiiruseandur. Sümboli vilkumine viitab sellele, et FT60 üritab jooksu kiiruseanduriga ühendust luua.
G	Kasutusel on GPS andur. Sümboli vilkumine viitab sellele, et FT60 üritab GPS anduriga ühendust luua või GPS andur üritab satelliitidega ühendust luua.
	Toimub südame löögisageduse signaali edastamine.

2. ENNE TREENINGUT

Polar Star treeningprogrammi käivitamine

Mugav, personaliseeritud ja sisseehitatud Polar Star treeningprogramm aitab Teil leida oma treeningute optimaalne intensiivsus ja panna paika ajalised eesmärgid. Randmevastuvõtja annab Teie soorituse kohta tagasisidet pärast iga treeningut ja kord nädalas.

Polar FT60 koostab treeningprogrammi vastavalt Teie kasutajaandmetele (kehakaal, pikkus, vanus, sugu), kehalise võimekuse tasemele, aktiivsusele ja treeningute eesmärgile.

Randmevastuvõtja analüüsib Teie iganädalasi treeningute tulemusi ja võimekuse taset ning annab juhiseid järgmiseks treeningnädalaks. Treeningprogramm mugandub Teie treeningharjumuste ja muutuva kehalise võimekuse tasemega.

1. Kellaajarežiimis valige **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Create new program** .
2. Polar Fitness Testi läbiviimine Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Kehalise võimekuse testimine".
3. Valige oma treeningute eesmärk:
   - **Improve fitness,** kui Teie eesmärgiks on oma praeguse kardiovaskulaarse võimekuse parandamine ja Teil on võimalik regulaarselt treenida.
   - **Maximize fitness,** kui Teie eesmärgiks on maksimaalselt tõsta oma praegust kardiovaskulaarse võimekuse taset ja Te olete treeninud regulaarselt vähemalt 10-12 nädala jooksul ning treenimine peaaegu iga päev pole Teie jaoks probleem.
   - **Lose weight,** kui Teie eesmärgiks on kehakaalu langetamine.
4. Ekraanile ilmub **Training program created!**

5. Järgmisena ilmub ekraanile **View week targets?** Valige **YES**, kui soovite näha oma esimeseks treeningnädalaks plaanitud kalorikulu ja treeningute kestust. Kui valite **No**, ilmub ekraanile **Training program active!** ja randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

Time target (plaanitud treeningute kestus)
Aeg, mis peaks käesoleval nädalal treeningutele kuluma.
Calorie target (plaanitud kalorikulu)
Kalorite hulk, mis tuleks käesoleval nädalal kulutada.

6. Vajutage nuppe DOWN ja OK, et näha oma plaanitud treeningute kestust kolmes erinevas südame löögisageduse kontrollvahemikus (intensiivsuse tsoonid). Vajutage nuppu DOWN kuvarežiimi vahetamiseks.

Plaanitud treeningute kestus intensiivsuse tsoonis 1
Tulbad tähistavad treeningute kestust erinevates intensiivsuse tsoonides. Treeningu ajal tulbad täituvad. Nädala treeningute kestus intensiivsuse tsoonis 1 on näidatud alumisel real.

7. Teie treeningprogramm on nüüd käivitatud. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu **BACK**.

Kui soovite oma nädalasi treeningu eesmärke hiljem vaadata, valige **Menu** > **Applications** > **Training Program** > **View week targets**.

Tsoon	Intensiivsus % SLS_{max-st}	Treeningu mõju
Tsoon 3	80-90%	• Mõju: Tõstab maksimaalset sooritusvõimet • Tunne: Väsimustunne lihastes ja raske hingamine • Soovitus: Vormis kasutajatele lühiajalisteks treeninguteks
Tsoon 2	70-80%	• Mõju: Tõstab aeroobset võimekust • Tunne: Hea, kerge hingamine, mõõdukas higistamine • Soovitus: Igaühele tüüpilisteks keskmise pikkusega treeninguteks
Tsoon 1	60-70%	• Mõju: Parandab üldist vastupidavust ja taastumisvõimet • Tunne: Mugav, kerge hingamine, madal koormus lihastele, kerge higistamine • Soovitus: Igaühele

Probleemide lahendamine

- Ekraanile ilmub **User information missing** > Sisestage puuduolevad kasutajaandmed.
- Ekraanile ilmub **Fitness test result required** > Teil tuleb sooritada Fitness Test.

Täiendavat informatsiooni treeningute kohta leiate artiklikogumikust "Training Articles" aadressil http://articles.polar.fi.

Programmi muutmine/lõpetamine

- Treeningu eesmärkide muutmiseks koostage uus programm valides **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Change program** . Näiteks kui alustasite kaalulangetamisprogrammiga ja olete oma eesmärgi saavutanud, valige oma eesmärgiks "Improve Fitness" või "Maximize Fitness".

- Käimasoleva treeningprogrammi lõpetamiseks valige **Menu** > **Applications** > **Training program** > **End program** > **End Program?** Valige **Yes**.

Eelmise programmi tulemuste nägemiseks:

Valige **Menu** > **Applications** > **Training program** > **Results of past prog.** Ekraanile ilmub järgmine informatsioon:

- **Start date** ja **Duration**: Treeningprogrammi alguskuupäev ja kestus.

- **Excel. wks** ja **Calories**: Suurepäraste tulemustega treeningnädalate arv (100% eesmärgist saavutatud) vs summaarne treeningnädalate arv ja programmi jooksul kulutatud kalorite hulk.

- **Before/After**: Teie Fitness Testi tulemus (OwnIndex) või kehakaal (kui käimas on kaalulangetamisprogramm) enne ja pärast programmi.

Kehalise võimekuse testimine

Et õigesti treenida ja oma edusamme jälgida, on oluline teada oma hetke kehalise võimekuse taset. Polar Fitness Test™ on lihtne ja kiire meetod oma kardiovaskulaarse võimekuse kindlakstegemiseks. Test viiakse läbi rahuolekus.

Testi tulemusena saate väärtuse ehk OwnIndexi. OwnIndex on võrreldav maksimaalse hapnikutarbimisega (VO_{2max}), mida kasutatakse sageli aeroobse võimekuse hindamiseks. Täiendavat informatsiooni tulemuste tõlgendamise kohta leiate lõigust "Fitness Testi tulemuste tõlgendamine".

OwnIndexi väärtus mõjutab ka treeningprogrammi ja kalorikulu arvutuste täpsust treeningu ajal.

Test on mõeldud tervetele täiskasvanutele. Selleks, et tagada testi usaldusväärsus, tuleb arvesse võtta järgmisi nõudeid:

- Vältige tähelepanu hajutavaid tegureid. Mida rahulikum olete Teie ja Teid ümbritsev keskkond, seda täpsem on testi tulemus (näiteks ei tohiks olla töötavat televiisorit, telefoni ega jutustamist).
- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest, alkoholist ja retseptita farmakoloogilistest stimulantidest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest või suitsetamisest.
- Tehke test alati samades tingimustes ja samal kellaajal.
- Veenduge, et Teie kasutajaandmed on õiged.

Polar Fitness Testi läbiviimine

1. Pange peale WearLink vööandur, heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul.
2. Kellaajarežiimis valige **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **Start test**. Test algab niipea, kui FT60 registreerib Teie südame löögisageduse signaali.
3. Umbes 5 minuti pärast kuulete piiksatust, mis viitab testi lõppemisele ning ekraanile ilmub testi tulemus.
4. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **UPDATE VO_{2max}?**
5. Valige **Yes** testi tulemuse salvestamiseks menüüdesse **User information** ja **OwnIndex results**. Kui Te teate oma laboratoorselt mõõdetud VO2max väärtust ja olete selle sisestanud **User information** menüüsse, valige **No**, et salvestada oma testi tulemus vaid **OwnIndex results** menüüsse.

Probleemide lahendamine

- Ekraanile ilmub **Set activity lev. of past 3 months** > Sisestage oma kehalise aktiivsuse tase (täiendavat informatsiooni kehalise aktiivsuse tasemete kohta leiate peatükist "Seadistused"). Ekraanile ilmub **Activity set!** ning test algab.
- Ekraanile ilmub **Test Failed** > Teie viimast OwnIndexi väärtust ei asendata.
- Südame löögisageduse näitu ei kuvata ekraanile > Test ebaõnnestub. Veenduge, et vööanduri elektroodid on piisavalt niisked ja et kummipael on tihedalt ümber rindkere.

Fitness Testi tulemuste tõlgendamine

OwnIndexi väärtuste tõlgendamiseks võrrelge oma individuaalseid väärtusi ja nende muutumist ajas. OwnIndexit saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt. Leidke oma OwnIndexi asukoht tabelis ja tehke kindlaks, milline on Teie aeroobne võimekus võrreldes teiste samast soost ja samas vanuses inimestega.

See klassifikatsioon põhineb 62 uuringu põhjal koostatud ülevaatel, kus VO_{2max} mõõdeti tervetel täiskasvanutel USA-s, Kanadas ja 7 Euroopa riigis. Allikas: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Vanus	VERY LOW Väga nõrk	LOW Nõrk	FAIR Rahuldav	MODERATE Keskmine	GOOD Hea	VERY GOOD Väga hea	ELITE Suurepärane
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

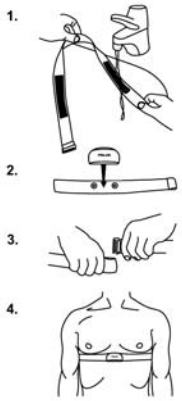
3. TREENING

WearLink vööanduri pealepanemine

Enne treeningu andmete salvestamise alustamist peate Te peale panema WearLink vööanduri.

1. Niisutage korralikult jooksva vee all kummipaela elektroodide ala.
2. Ühendage saatja kummipaelaga. Seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt, kuid mugavalt.
3. Pange vööandur ümber rindkere, rinnalihastest allapoole ja kinnitage kummipaela teine ots haagiga.
4. Veenduge, et märjad elektroodid on kindlalt vastu Teie nahka ja et saatjal olev Polari logo on keskel ja õiget pidi.

Kui Te vööandurit ei kasuta, eemaldage saatja kummipaela küljest, et vööanduri eluiga maksimaalselt pikendada. Üksikasjalikud juhised pesemise kohta leiate lõigust "Hooldus ja korrashoid".



Treeningu alustamine

1. Pange peale randmevastuvõtja ja WearLink vööandur.

2. Kellaajarežiimis vajutage nuppu OK ja valige **Start** või vajutage pikalt nuppu OK, kui soovite alustada treeningu andmete salvestamist.

Kui soovite enne treeningu alustamist muuta heli, südame löögisageduse kuvarežiimi või muid treeningu seadistusi, valige **Training Settings**. Täiendavat informatsiooni leiate peatükist "Seadistused".

Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui stopper on olnud käivitatud enam kui ühe minuti jooksul.

Treenimine OwnZone funktsiooni abil

OwnZone funktsiooni kasutamine iga treeningu ajal tagab Teile ohutud ja efektiivsed südame löögisageduse kontrollvahemikud igaks treeningpäevaks. OwnZone'i abil tuleks kindlasti oma kontrollvahemiku piirid leida kui:

- muudate oma treeningkeskkonda või treeningute tüüpi.
- treenite esimest korda pärast nädalast pausi.
- Te ei ole eelmisest treeningust taastunud või kui tunnete end halvasti või olete stressis.
- olete muutnud kasutajaandmeid.

OwnZone kontrollvahemike piiride kindlaksmääramine võtab aega viis minutit ning seda võib teha soojenduse käigus. Alustage aeglaselt hoides oma südame löögisagedust alla 100 löögi minutis/ 50% $SLS_{max\text{-}st}$. Iga minuti möödudes suurendage järg-järgult oma südame löögisagedust 10 löögi võrra minutis/ 5% võrra $SLS_{max\text{-}st}$.

Kui treeningprogramm on käivitatud ja Te kasutate aktiivselt Ownzone funktsiooni, võtab randmevastuvõtja programmi eesmärkide uuendamisel arvesse Teie pikaajalisi OwnZone tulemusi.

1. Pange peale randmevastuvõtja ja WearLink vööandur.

2. Vajutage nuppu OK ja valige **Start with OwnZone**.
   - **Walk slowly**: Kõndige aeglaselt 1 min jooksul.
   - **Walk**: Kõndige normaalses tempos 1 min jooksul.
   - **Walk fast** : Kõndige kiiresti 1 min jooksul.
   - **Jog**: Sörkige 1 min jooksul.
   - **Run**: Jookske1 min jooksul.
   - **Speed up**: Lisage kiirust.

3. Mingil ajahetkel OwnZone'i kindlaksmääramise käigus ilmub ekraanile **New limits in use**. Jätkake oma tavalise treeninguga.

Probleemide lahendamine

- Kui OwnZone'i kindlaksmääramine ei õnnestunud, kuid olete kontrollvahemiku piirid määranud varem, ilmub ekraanile **Previous limits in use** (kasutusele võetakse varem kindlaks määratud piirid). Kui OwnZone kontrollvahemikke pole varem kindlaks määratud, ilmub ekraanile **Age-based limits in use** (kasutusele võetakse vanusel põhinevad piirid). OwnZone'i kindlaksmääramine ebaõnnestub, kui südame löögisagedus tõuseb liiga kiiresti või kui see on testi alguses liiga kõrge.

Treeningu ajal

Treeningu andmete salvestamise ajal on võimalik ekraanile kuvada järgmist informatsiooni. Kuvarežiimi vahetamiseks vajutage nuppu UP/DOWN. Treeningu kestus kuvatakse kõikides kuvarežiimides.

Südame löögisagedus (**Heart rate**)
Teie südame löögisagedus treeningu ajal.

Kalorid (**Calories**)
Kulutatud kalorid.

Tsoonis 1, 2 või 3 (**In zone 1, 2, 3**)
Treeningute kestus tsoonis ja südame löögisagedus. Naerunägu tähendab, et OwnZone'i kindlaksmääramine õnnestus.
Kui Teie südame löögisagedus on väljaspool kontrollvahemiku piire, ilmub ekraanile **NOT IN ZONE**.

Nädala eesmärk (**Week target**) (kuvatakse, kui treeningprogramm on käivitatud)
Iganädalane eesmärk kõikide tsoonide jaoks ja treeningute tegelik kestus.

Kiirus (**Speed**)
Kiiruse andmete nägemiseks läheb vaja lisavarustusena saadaval olevat GPS andurit või jooksu kiiruseandurit.

Vahemaa (**Distance**)
Vahemaa andmete nägemiseks läheb vaja lisavarustusena saadaval olevat GPS andurit või jooksu kiiruseandurit.

Kellaaeg (**Time of day**)

Tsooni lukustamine: Olenevalt Teie treeningu eesmärgist on Teil võimalik treeningu ajal lukustada tsoon 1, 2 või 3. Kui treenite soovitud tsoonis, lukustage see vajutades nuppu OK ühe sekundi jooksul. Näiteks kui olete saavutanud oma nädala eesmärgid tsoonide 2 ja 3 jaoks, võite Te lukustada tsooni 1. Tsooni häiresignaal aitab Teil püsida lukustatud tsooni piirides.
Näiteks antud pildil on lukustatud tsoon 2.

Kiirmenüü (**Quick menu**): Kiirmenüüsse liikumiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT treeningu andmete salvestamise ajal. Kiirmenüü on otsetee nuppude lukustamiseks, treeningu helisignaalide seadistamiseks ja kui kasutusel on jooksu kiiruseandur, siis selle kalibreerimiseks.

Heart Touch: Kellaaja vaatamiseks treeningu andmete salvestamise ajal tooge randmevastuvõtja WearLink vööanduri lähedale. Heart Touch funktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks valige **Settings** > **Training Settings** > **HeartTouch** .

Treeningu andmete salvestamise lõpetamine

Treeningu andmete salvestamise peatamiseks vajutage nuppu BACK.

Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage nuppu BACK kaks korda ja ekraanile ilmub **Stopped**.

Täiendavat informatsiooni kohese treeningute tagasiside kohta leiate lõigust "Saavutuste kokkuvõte".

Tagasisidet treeningute kohta on võimalik saada vaid siis, kui treening on kestnud vähemalt kümme minutit.

Pärast iga kasutuskorda eemaldage vööanduri saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela korralikult jooksva vee all. Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40ºC/104ºF vähemalt iga viie kasutuskorra järel.

4. PÄRAST TREENINGUT

Tagasiside treeningute kohta

Pärast treeningut annab randmevastuvõtja Teile tagasisidet järgmiste näitajate osas.

Effect	Tagasiside treeningu efektiivsuse kohta. Täiendavat informatsiooni leiate tabelist 1.
Intensity	Treeningute kestus tsoonides 1, 2 ja 3.
Zone limits	OwnZone kontrollvahemiku piirid (kuvatakse vaid siis, kui OwnZone funktsioon on sisse lülitatud).
Calories	Treeningu ajal kulutatud kalorid ja rasvaprotsent.
Average /Maximum	Keskmine ja maksimaalne südame löögisagedus treeningu ajal.
Average /Maximum*	Keskmine ja maksimaalne treeningu kiirus (kuvatakse vaid siis, kui kasutusel on lisavarustusena saadaval olev GPS andur või jooksu kiiruseandur).
Distance*	Läbitud vahemaa ja treeningu kestus (kuvatakse vaid siis, kui kasutusel on lisavarustusena saadaval olev GPS andur või jooksu kiiruseandur).
This week	Käesoleva treeningnädala eesmärgid ja seni saavutatud tulemused. See informatsioon kuvatakse vaid siis, kui programm on käivitatud.

*Kiiruse ja vahemaa andmete nägemiseks läheb vaja lisavarustusena saadaval olevat GPS andurit või jooksu kiiruseandurit.

Tabel 1.

Tagasiside	
Fat burn improving	Madala intensiivsusega treenimine suurendab Teie keha võimet põletada rasvu.
Fitness improving	Keskmise intensiivsusega treenimine tõstab Teie kehalist võimekust.
Maximal perform. improving	Kõrge intensiivsusega treenimine parandab Teie maksimaalset sooritusvõimet.
Kui treenite piisavalt erinevatel intensiivsuse tasemetel, on treeningutel mitmekülgne mõju.	
Fat burn and fitness improving	Treenimine parandab eeskätt Teie keha võimet põletada rasvu, ent tõstab ka Teie kehalist võimekust.
Fitness and fat burn improving	Treenimine tõstab eeskätt Teie kehalist võimekust, ent parandab ka Teie keha võimet põletada rasvu.
Max. perf. and fitness improving	Treenimine tõstab Teie kehalist võimekust ja maksimaalset sooritusvõimet.

Nädala kokkuvõte

Igal pühapäeva kesköö ilmub randmevastuvõtja ekraanile ümbriku sümbol koos nädala tulemustega. Tulemuste vaatamiseks kasutage nuppu UP.

Week targets achieved	Annab teada, kas nädala eesmärgid on saavutatud või mitte.
Results	Excellent! (Suurepärane) / Well done! (Hästi tehtud) / Nice! (Tubli) / Fitness maintained (kehaline võimekus säilitatud) / Incomplete training week (mittetäielik treeningnädal) / Good recovery week (hea taastumisnädal) / Excellent recovery week (suurepärane taastumisnädal)

Kui Teie tulemus on "suurepärane", premeerib FT60 Teid karikaga. Karikas ilmub ekraanile kellaajarežiimis.

Achieved/Week target	Saavutatud treeningute kestus vs nädala eesmärk
Achieved/Week target	Kulutatud kalorid vs nädala eesmärk
Sessions	Treeningute arv lõppeval nädalal (kuvatakse ka siis, kui programm ei ole käivitatud).
Achieved time per zone	Treeningute kestus intensiivsuse tsoonides 1, 2 ja 3.
This week	Juhised algavaks treeningnädalaks, millele pääseb juurde vaid ümbriku kaudu. Täiendavat informatsiooni leiate tabelist 2.

Tabel 2.

Juhised algavaks treeningnädalaks.	
Train a lot more	Tulemuste nägemiseks peate palju rohkem treenima.
Train more	Te ei treeni edusammude jaoks piisavalt palju.
Train more in zone X	Selles tsoonis tuleb rohkem treenida.
Train like last week!	Te olite väga tubli eelmisel nädalal. Jätkake samas vaimus!
Train less in zone X	Selles tsoonis tuleks vähem treenida.
Train much less in zone 3	Kõrge intensiivsusega tsoonis tuleks sellel nädal vähem treenida.
Recovery week	Ülekoormuse vältimiseks peate taastuma.
Recovery week still needed	Te pole treeningust veel taastunud; eelmise nädala koormus oli liiga suur.
Train as planned	Te olete hästi alustanud, jätkake treenimist vastavalt programmile.

Kehakaalu näidu uuendamine

Kui olete valinud kaalulangetamisprogrammi, tuletab FT60 Teile meelde vajadust uuendada oma kehakaalu näitu kuvades kord nädalas ekraanile ümbriku sümboli.

1. Ekraanile ilmub Time to check your weight. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Set current weight?**. Kehakaalu uuendamiseks valige **Yes**.

Fitness Test

Niipea kui hakkate lähenema oma eesmärkide saavutamisele, ilmub ekraanile ümbriku sümbol, mis tuletab Teile meelde vajadust sooritada Fitness Test. Testi tulemust võetakse arvesse iganädalasel programmi uuendamisel.

1. Ekraanile ilmub **Time to test fitness**.
2. Ekraanile ilmub **Test fitness?** Valige **Yes** või **No**.
3. Kui otsustate teha uue testi, leiate täiendavat informatsiooni lõigust "Kehalise võimekuse testimine".

Programmi uuendamine

Polar FT60 analüüsib pidevalt Teie edusamme ja kohandab vastavalt nendele nädala eesmärke. Kui programm on uuendatud, ilmub ekraanile ümbriku sümbol. Ümbriku avamiseks vajutage nuppu UP.

1. Ekraanile ilmub **Program has been updated**: FT60 on analüüsinud Teie edusamme ja kohandanud vastavalt nendele programmi eesmärke.
2. Ekraanile ilmub **Time for a recovery week**: Maksimaalse efektiivsuse saavutamiseks peavad treening ja taastumine olema ideaalses tasakaalus. Taastumisnädal on vajalik selleks, et keha saaks taastuda ja kohaneda treeninguga loodud stiimuliga.

Kehakaalu päevik

Kehakaalu päeviku abil on Teil võimalik jälgida oma kaalulangetamist ja teatava aja jooksul tehtud edusamme. Kehakaalu näidu uuendamiseks valige **Menu** > **Applications** > **Weight diary** > **Set current weight**. Sisestage oma kehakaal ja vajutage nuppu OK. Teie kehakaal uuendatakse ka kasutajaandmetes (**User information**).

Kehakaalu trendi vaatamiseks, valige **Menu** > **Applications** > **Weight diary** > **Weight trend** ja vajutage nuppu OK.

Kehakaalu trend (**Weight trend**)
Kehakaal ja selle sisestamise kuupäev.
Kehakaalu trend koos madalaima ja kõrgeima kehakaaluga.

Väärtuse kustutamiseks valige nuppude UP/DOWN abil välja väärtus, mida soovite kustutada. Kui väärtus kuvatakse ekraanile, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kuni ekraanile ilmub **Delete this value?** Valige **Yes**.

Fitness Testi tulemuste jälgimine

Aeroobse võimekuse märgatavaks paranemiseks on vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Selleks, et oma aeroobset võimekust kõige efektiivsemal viisil parandada, tuleb Teil treenida suuri lihasgruppe. Oma pikaajalisi testi tulemusi saate jälgida menüüs **OwnIndex results**, mis sisaldab 47 viimast OwnIndexi väärtust ja testide tegemise kuupäevi.

1. Valige **Menu** > **Applications** > **Fitness test** > **OwnIndex results**.
2. Ekraanile kuvatakse kõige viimasem OwnIndexi tulemus ja testi tegemise kuupäev. Nuppude UP/DOWN abil saate vaadata eelmiseid OwnIndexi tulemusi.

OwnIndex
Testi kuupäev ja tulemus
OwnIndexi tulemuste graafiline esitus koos madalaima ja kõrgeima OwnIndexi väärtusega.

OwnIndexi väärtuse kustutamiseks valige nuppude UP/DOWN abil välja väärtus, mida soovite kustutada. Kui väärtus kuvatakse ekraanile, vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kuni ekraanile ilmub **Delete this value?** Valige **Yes**.

Treeningu andmete vaatamine

Treeningu andmeid saate vaadata menüüdes **Training files**, **Week summaries** ja **Totals.**

1. Valige **Data** > **Training files**, et näha üksikasjalikku informatsiooni oma viimase 100 treeningu kohta. See informatsioon sarnaneb pärast iga treeningut ekraanile kuvatava informatsiooniga.

Iga tulp tähistab ühte treeningut. Valige treening, mille andmeid soovite vaadata.
Ülemine rida: Faili loomise kuupäev ja kellaaeg
Alumine rida: Treeningu kestus

Kui **Training files** mälu saab täis, asendatakse kõige vanem treeningu fail uusimaga. Kui soovite faili pikemaks ajaks alles jätta, kandke see üle Polari veebikeskkonda aadressil www.polarpersonaltrainer.com. Lisainformatsiooni leiate lõigust "Andmete ülekandmine".

Treeningu faili kustutamiseks valige **Data** > **Delete files** ja fail, mida soovite kustutada. Ekraanile ilmub **Delete file?** Valige **Yes**. Ekraanile ilmub **Remove from total?** Faili eemaldamiseks ka summaarsete näitude menüüst valige **Yes**.

2. Valige **Data** > **Week summaries**, et näha viimase 16 nädala treeningute andmeid ja tulemusi.

Iga tulp tähistab ühte treeningnädalat. Nuppude UP/DOWN abil valige välja nädal, mille andmeid soovite vaadata.
Ülemine rida: Nädala algus- ja lõppkuupäev
Alumine rida: Summaarne treeningute kestus

Nädala andmete nullimiseks valige **Data** > **Reset weeks?**. Nädala andmete nullimiseks valige **Yes**.

3. Valige **Data** > **Totals since xx.xx.xxx**, et näha summaarset treeningute kestust, nende arvu ja kalorikulu alates viimasest nullimisest.

Summaarsete näitude nullimiseks valige **Data** > **Reset totals** ja **Yes**.

Andmete ülekandmine

Andmete ülekandmine FT60-st veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com

Teil on võimalik treeningu failid pikaajaliseks jälgimiseks veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com üle kanda. Sealt leiate Te graafikuid ja rohkem andmeid ning saate parema ülevaate oma treeningutest. Polar FlowLink abil on treeningu failide ülekandmine veebikeskkonda väga lihtne.

1. Registreerige end kasutajaks aadressil polarpersonaltrainer.com.
2. Järgige juhiseid, et WebSync andmeedastustarkvara oma arvutisse alla laadida ja installeerida.
3. Polar WebSync tarkvara käivitub automaatselt ja arvuti ekraanile kuvatakse juhised andmete allalaadimiseks. Järgige juhiseid ja treeningu andmed kantakse üle veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com.
4. Asetage FT60 FlowLink ekraanile nii, et randmevastuvõtja ekraan oleks suunaga allapoole.
5. Jätkake andmete ülekandmise protsessi järgides WebSync tarkvara juhiseid Teie arvutiekraanil. Lisainformatsiooni andmete ülekandmise kohta leiate aadressilt polarpersonaltrainer.com, menüüst "Help".

5. SEADISTUSED

Kella seaded

Valige välja väärtus, mida soovite muuta ja vajutage nuppu OK. Seadke väärtused nuppude UP/DOWN abil ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Valige **Settings** > **Watch, time and date**.

- **Alarm**: Seadke äratuskell helisema üks kord (**Once**), esmaspäevast reedeni **(Monday to Friday)**, iga päev (**Every day**), või lülitage see välja (**Off**). Vajutage nuppu BACK äratuskella helina lõpetamiseks või UP/DOWN 10-minutiliseks tukastuseks. Äratuskella funktsiooni ei ole võimalik kasutada treeningu ajal.
- **Time**: Valige **Time 1** (kellaaeg 1) ja seadke kellaaja vorming, tunnid ja minutid. Valige **Time 2** (kellaaeg 2), et seada kellaaeg mõne teise ajavööndi jaoks tunde juurde liites või neid vähemaks võttes. Kellaajarežiimis saate kiirelt lülituda kellajalt 1 kellaajale 2 vajutades ja hoides all nuppu DOWN.
- **Time zone**: Valige ajavöönd 1 või 2.
- **Date**: Seadke kuupäev.
- **Watch face** (Kellakuva): Valige **Time and logo** (kellaaeg ja logo), **Time and trophy** (kellaaeg ja karikas) või **Time only** (ainult kellaaeg).

Treeningu seadistused

Valige **Settings** › **Training settings**.

- **Training sounds** (Treeningu helisignaalid): Valige **Very loud** (väga vali), **Loud** (vali), **Soft** (vaikne) või **Off** (väljas).
- **Speed sensor** (Kiiruseandur): Lülitage kiiruse ja vahemaa andur sisse või välja valides **GPS sensor** (GPS andur), **Footpod** (jooksu kiiruseandur) või **Off** (väljas).
- **Heart rate view** (Südame löögisageduse kuva): Seadke südame löögisageduse näit ekraanil kas löökidena minutis (**Beats per minute**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**Percent of maximum).**
- **Speed view** (Kiiruse kuva): Valige **Kilometres per hour (KM/H)** (kilomeetrit tunnis) / **Minutes per kilometre (MIN/KM)** (minutit kilomeetris) või **Miles per hour (MPH)** (miili tunnis) / **Minutes per mile (MIN/M)** (minutit miilis)
- **Footpod calib. factor** (Jooksu kiiruseanduri kalibreerimisfaktor): Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Lisaseadmete seadistused".
- **HeartTouch** (Randmevastuvõtja kasutamine nuppe vajutamata): Valige **On** (sees) või **Off** (väljas).
- **Zone lock** (Tsooni lukustamine): Valige **Zone 1**, **2** või **3** (tsoon), et treenida kindlas südame löögisageduse kontrollvahemikus või lülitage tsooni lukustamise funktsioon välja (**Off)**.
- **Zone 1 Limits**: Seadke tsooni 1 kontrollvahemiku piirid käsitsi. Ülemise piiri seadmisel seatakse tsooni 2 alumine piir automaatselt.
- **Zone 2 Limits**: Seadke tsooni 2 kontrollvahemiku piirid käsitsi. Alumise piiri seadmisel seatakse tsooni 1 ülemine piir automaatselt. Ülemise piiri seadmisel seatakse tsooni 3 alumine piir automaatselt.
- **Zone 3 Limits**: Seadke tsooni 3 kontrollvahemiku piirid käsitsi. Alumise piiri seadmisel seatakse tsooni 2 ülemine piir automaatselt.

FT60 poolt määratud kontrollvahemike piire muutke vaid siis, kui teate oma rasvapõletamise, kehalise võimekuse parandamise ja selle maksimaalse tõstmise piire. Kui treeningprogramm on käivitatud, arvestab FT60 programmi eesmärkide uuendamisel ka Teie uusi kontrollvahemike piire.

Kasutajaandmed

Valige **Settings** > **User Information** ja vajutage nuppu OK.

- **Weight**: Sisestage oma kehakaal.
- **Height**: Sisestage oma pikkus.
- **Date of birth**: Sisestage oma sünnikuupäev, -kuu ja -aasta.
- **Sex** (Sugu): Valige **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine).
- **Maksimaalne südame löögisagedus** on suurim südamelöökide arv minutis (l/min) maksimaalse füüsilise pingutuse puhul. Vaikimisi väärtust muutke vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud väärtust.
- **Activity** (Kehaline aktiivsus): Valige variant, mis kõige paremini kirjeldab Teie kehalise aktiivsuse üldist suurust ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.
  1. **TOP (5+ hours per week)** (5+ tundi nädalas): Te tegelete vähemalt 5 korda nädalas raskete kehaliste harjutustega või Te treenite võistluslikel eesmärkidel.
  2. **HIGH (3-5 hours per week)** (3-5 tundi nädalas): Te tegelete vähemalt 3 korda nädalas raskete kehaliste harjutustega. Näiteks jooksete Te 20-50 km või 12-31 miili nädalas või tegelete 3-5 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega.
  3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (1-3 tundi nädalas): Te tegelete regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks jooksete Te 5-10 km või 3-6 miili nädalas või tegelete 1-3 tundi nädalas võrreldava füüsilise tegevusega või nõuab Teie töö mõõdukat kehalist aktiivsust.
  4. **LOW (0-1 hours per week)** (0-1 tundi nädalas): Te ei tegele regulaarselt tervisespordialadega. Näiteks teete Te jalutuskäike vaid enda lõbuks ning treenite harva nii, et see kutsuks esile hingeldamise või higistamise.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Polar Fitness Testi tegemisel kuvatakse OwnIndexi väärtus vaikimisi väärtusena. Vaikimisi väärtust muutke vaid siis, kui teate oma laboratoorselt mõõdetud VO_{2max} väärtust.

Üldseadistused

Valige **Settings** › **General settings** .

- **Button sounds** (Nuppude heli): Valige **Off** (väljas), **Soft** (vaikne), **Loud** (vali) või **Very loud** (väga vali).
- **Button lock** (Nuppude lukustamine): Valige **Manual lock** (käsitsi lukustamine) või **Automatic lock** (automaatne lukustamine). Automaatne lukustamine (**Automatic lock**): Randmevastuvõtja lukustab treeningu ajal automaatselt kõik nupud, välja arvatud nupu LIGHT. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT, kuni ekraanile ilmub **Buttons unlocked**.
  Käsitsi lukustamine (**Manual lock**): Nuppude käsitsi lukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT ja valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK. Nuppude lahtilukustamiseks vajutage nuppu LIGHT, kuni ekraanile ilmub **Buttons unlocked**.
- **Units** (Mõõtühikud): Valige **Metric (kg/km)** (meetermõõdustiku mõõtühikud) või **Imperial (lb/ft)** (inglise süsteemi mõõtühikud). Kui valisite lb/ft, on kalorite ühikuks Cal, kui ei, on ühikuks kcal.
- **Language** (Keel): Valige **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** või **Suomi**.

Lisaseadmete seadistused

Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine*

Jooksu kiiruseanduri kalibreerimine treeningu ajal (jooksev kalibreerimine)

Veenduge, et jooksu kiiruseanduri funktsioon Polar FT60-s on sisse lülitatud. Valige **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** ja vajutage nuppu OK.

Jooksu kiiruseanduri kalibreerimiseks treeningu ajal on kaks varianti:

1. Lõpetage jooksmine, seiske paigal ning vajutage ja hoidke all nuppu **LIGHT**, et liikuda kiirmenüüsse (**Quick menu**).
   VÕI
2. Lõpetage jooksmine, seiske paigal ning vajutage nuppu **BACK** üks kord.

Valige **Calibrate footpod**. Parandage kuvatav vahemaa näit, et see vastaks Teie poolt äsja läbitud vahemaale ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Calibration factor set!** Jooksu kiiruseandur on nüüd kalibreeritud ja kasutamiseks valmis.

Kalibreerimisfaktori käsitsi seadmine

Kalibreerimisfaktori käsitsi seadmiseks on kaks võimalust:

1. Enne treeningut: Valige **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Seadke kalibreerimisfaktor ja vajutage nuppu **OK**. Jooksu kiiruseandur on nüüd kalibreeritud.
2. Südame löögisageduse mõõtmise alustamise järel ja enne treeningu andmete salvestamist: Kellaajarežiimis vajutage nuppu **OK** ning seejärel valige **Training settings** > **Footpod calib. factor**. Seadke kalibreerimisfaktor ja vajutage nuppu **OK**. Jooksu kiiruseandur on nüüd kalibreeritud. Treeningu andmete salvestamise alustamiseks vajutage nuppu **BACK** üks kord ning seejärel valige **Start**.

*Vaja läheb lisavarustusena saadaval olevat S1 jooksu kiiruseandurit.

6. TEAVE KLIENDITEENINDUSE KOHTA

Polar FT60 eest hoolitsemine

Randmevastuvõtja: Puhastage õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Hoidke randmevastuvõtjat jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Hoidke seda pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

Vööandur: **Pärast iga kasutuskorda ühendage vööanduri saatja kummipaela küljest lahti ja loputage kummipaela korralikult jooksva vee all.** Kuivatage saatja pehme käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid).

Peske kummipaela regulaarselt pesumasinas temperatuuril 40ºC/104ºF või vähemalt iga viie kasutuskorra järel. See tagab usaldusväärsed mõõtmistulemused ning pikendab vööanduri eluiga. Kasutage pesemiskotti. Ärge leotage, tsentrifuugige, triikige ega valgendage kummipaela ning ärge viige seda keemilisse puhastusse. Ärge kasutage pesuvahendeid, mis sisaldavad valgendajaid või pehmendajaid. Ärge kunagi pange vööanduri saatjat pesumasinasse või kuivatisse!

Kuivatage ja hoidke kummipaela ja vööanduri saatjat teineteisest eraldi. Peske kummipaela pesumasinas enne pikemaks ajaks seisma jätmist ja alati peale kõrge kloorisisaldusega basseinivees kasutamist.

Hooldamine

Polar FT60 aitab Teil saavutada isiklikke kehalise võimekuse eesmärke ja näitab ära füsioloogilise pingutuse ja intensiivsuse taseme treeningute ajal. Muud kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud. Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame Teil hooldustööd läbi viia ainult Polari volitatud teeninduskeskuses. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polar Electro poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldustööde tõttu. Üksikasjad leiate eraldi kaasasolevalt Polari klienditeeninduse kaardilt (Polar Customer Service Card). Registreerige oma Polari toode aadressil http://register.polar.fi/, aidates meil niiviisi meie tooteid ja teenuseid paremaks muuta, et need vastaksid Teie vajadustele.

Patareide vahetamine

Vältige suletud patareipesa kaane avamist garantiiperioodi jooksul. Me soovitame Teil lasta patarei vahetada Polari volitatud teeninduskeskuse poolt. Pärast patarei vahetamist kontrollitakse Teie Polar FT60 veekindlust ja viiakse läbi täielik perioodiline kontroll. Pange tähele järgmist:

- Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15%.
- Enne patarei vahetamist kandke kõik andmed randmevastuvõtjast veebikeskkonda polarpersonaltrainer.com üle, et vältida andmete kadumist. Täiendavat informatsiooni leiate lõigust "Andmete ülekandmine".
- Taustavalgustuse liigne kasutamine kiirendab patarei tühjenemist.
- Külmades tingimustes võib ekraanile ilmuda patarei tühjenemise sümbol, kuid temperatuuri tõusmisel see kaob.
- Kui patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile, lülituvad taustavalgustus ja helisignaalid automaatselt välja. Kui seadsite äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist, kostub helisignaal sellegipoolest.
- Patarei vahetamine võib mõjutada veekindlust.

Kui soovite patareid vahetada ise:

Iga kord, kui vahetate patareid, vahetage ka patareipesa kaane tihendusrõngas. Patarei komplektid koos tihendusrõngastega on saadaval hästivarustatud Polari kauplustes ja volitatud teeninduskeskustes. USA-s ja Kanadas on tihendusrõngad saadaval vaid Polari volitatud teeninduskeskustes. Hoidke patareisid lastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamisel võtke koheselt ühendust arstiga. Patareide hävitamine peab toimuma vastavalt kohalikele määrustele.

Uue, täielikult laetud patarei puhul hoiduge selle haaramisest mõlemalt poolt korraga metallist või elektrit juhtivate vahenditega, nagu näiteks näpitstangidega. See võib tekitada lühise, mis omakorda põhjustab patarei kiiremat tühjenemist. Tavaliselt lühise tekkimine patareid ei kahjusta, kuid see võib vähendada patarei mahtuvust ja eluiga.

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil asendist CLOSE asendisse OPEN.

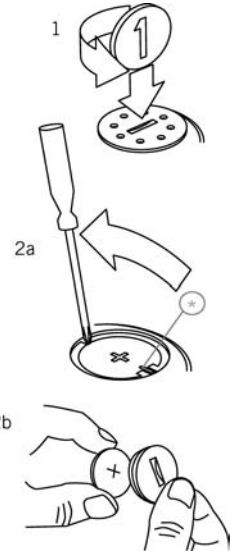
2. • Randmevastuvõtja patarei vahetamisel (2a) eemaldage patareipesa kaas ja tõstke patarei ettevaatlikult välja, kasutades selleks sobiva suurusega jäika pulka, nagu näiteks hambatikku või väikest kruvikeerajat. Siiski on patarei väljatõstmisel soovitav kasutada mittemetallist vahendit. Olge ettevaatlik, et mitte vigastada metallist helielementi (*) või sooni. Paigaldage patarei nii, et "+" pool jääks väljapoole.

   • Vööanduri patarei vahetamisel (2b) asetage patarei kaane sisse nii, et "+" pool oleks vastu kaant.

3. Asendage vana tihendusrõngas uuega surudes selle tihedalt soone sisse, et tagada veekindlus.

4. Asetage patareipesa kaas tagasi oma kohale ja keerake seda päripäeva asendisse CLOSE.

5. Pärast randmevastuvõtja patareide vahetamist tuleb uuesti teha põhiseadistused.



Ettevaatusabinõud

Võimalike riskide vähendamine

Treenimisega võib kaasneda ka teatud riske. Enne regulaarsete treeningute alustamist vastake järgmistele Teie tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kasvõi ühele nendest küsimustest on "jah", pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas Te olete olnud viimase 5 aasta jooksul füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas Teil on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Esineb Teil mõne haiguse sümptomeid?
- Kas Te tarvitate mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- On Teil olnud probleeme hingamisega?
- Olete Te taastumas mõnest tõsisest haigusest või ravist?
- Kas Te kasutate südamerütmurit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas Te suitsetate?
- Kas Te olete rase?

Pöörake tähelepanu sellele, et lisaks treeningu intensiivsusele võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti mõned energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Oluline on tähelepanu pöörata oma organismi reaktsioonidele treeningute ajal. Kui tunnete treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, lõpetage treening või jätkake madalama intensiivusega.

Kui Teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade , kasutate Te FT60 omaenda riskil. Enne selle kasutuselevõtmist viige arsti järelvalve all läbi maksimaalse pingutuse test. Test tagab südamerütmuri ja FT60 üheaegse kasutamise ohutuse ja usaldusväärsuse.

Kui olete allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaadake üle materjalide nimekiri "Tehniliste andmete" lõigus. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit särgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada tõrgeteta töö. Kui kasutate nahal putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku vööanduriga.

Elektrooniliste komponentidega treeningvarustus võib tekitada häirivaid signaale. Nende probleemide lahendamiseks toimige järgmiselt:

1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat seni, kuni leiate koha, kus see ei kuva ekraanile ekslikke näitusid või vilkuvat südame sümbolit. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem varustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Pange vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtjat häirevabas alas nii palju kui võimalik.

Kui FT60 endiselt ei tööta, tekitab varustus südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

Polar FT60 sobib kandmiseks ujumise ajal. Veekindluse säilitamiseks ärge vajutage nuppe vee all. Täiendava informatsiooni saamiseks külastage aadressi http://support.polar.fi. Polari toodete veekindlust kontrollitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et käesolevad määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Märgistus tagaküljel	Veekindluse iseloomustus
Water resistant	Kaitse veepritsmete, higi, vihmapiiskade jne eest. Ei sobi ujumiseks.
Water resistant 30 m/50 m	Sobib suplemiseks ja ujumiseks
Water resistant 100 m	Sobib ujumiseks ja snorgeldamiseks (ilma õhuvarudeta)

Probleemide lahendamine

Kui Te ei tea, kus Te menüüs asute , vajutage ja hoidke all nuppu BACK kuni ekraanile ilmub kellaaeg.

Kui randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele või kuvab ekraanile ebaharilikke näitusid, taastage randmevastuvõtja algseaded vajutades korraga nelja nuppu (UP, DOWN, BACK ja LIGHT) nelja sekundi jooksul. Kõik teised seadistused peale kellaaja ja kuupäeva jäävad mällu.

Kui südame löögisageduse näit on ebakorrapärane, äärmiselt kõrge või langeb nulli (00) , veenduge, et 1 m/3 ft raadiuses ei ole ühtegi teist südame löögisageduse monitori ja et vööanduri kummipael/tekstiilist elektroodid on tihedalt ümber rindkere, niisked, puhtad ja vigastamata.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi spordiriietusega, proovige kasutada kummipaela. Kui see õnnestub, on viga tõenäoliselt riietuses. Palun võtke ühendust riietuse müüja või valmistajaga.

Tugevad elektromagnetilised signaalid võivad põhjustada ebakorrapäraseid näitusid. Elektromagnetilisi häireid võib esineda kõrgepingeliinide, valgusfooride, elektrirongide õhuliinide, elektribusside ja -trammide liinide, televiisorite, automootorite, rattakompuutrite, mootoriga treeningvarustuse ja mobiiltelefonide läheduses või elektriliste turvaväravate läbimisel. Ebakorrapäraste näitude vältimiseks eemalduge võimalikest häirete allikatest.

Kui ebaloomulikud näidud jäävad ekraanile vaatamata häire allikast eemaldumisele, vähendage kiirust ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui Teile tundub, et see vastab kõrgele näidule ekraanil, võib Teil olla südame arütmia. Kuigi enamus arütmiaid ei ole tõsised, konsulteerige oma arstiga.

Põetud südamehaigus võib olla muutnud Teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

Kui südame löögisageduse mõõtmine ei toimi vaatamata kõigile eelpool mainitud tegevustele, võib vööanduri patarei olla tühi.

Tehnilised andmed

Randmevastuvõtja

Patarei tüüp	CR2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 1 aastat (1 tundi päevas, 7 päeva nädalas treeninguga)
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Randmepaela materjal	Polüuretaan
Tagakaas ja randmepaela pannal	Roostevaba teras, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05 nahaga pika aja jooksul otsesesse kontakti sattuvatest toodetest nikli eraldumise kohta.
Kella täpsus	Parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril 25 °C / 77 °F.
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus	± 1% või ± 1 l/min, ükskõik missugune on suurem, see kehtib muutumatute tingimuste puhul.

Vööandur

Patarei tüüp	CR 2025
Patarei eluiga	Keskmiselt 2 aastat (1 tund päevas, 7 päeva nädalas)
Patarei tihendusrõngas	O-rõngas 20,0 x 1,0 materjal FPM
Töötemperatuur	-10 °C kuni +50 °C / 14 °F kuni 122 °F
Saatja materjal	Polüamiid
Kummipaela materjal	35% polüestrit, 35% polüamiidi, 30% polüuretaani

Piirväärtused

Kronomeeter	23 h 59 min 59 s
Südame löögisagedus	15 - 240 l/min
Summaarne treeningute kestus	0 - 9999 h 59 min 59 s
Summaarne kalorikulu	0 - 999999 kcal/Cal
Summaarne treeningute arv	65 535
Sünniaasta	1921 - 2020
Maksimaalne kiirus GPS anduriga	199,9 km/h
Maksimaalne kiirus jooksu kiiruseanduriga	29,5 km/h

Nõuded arvutile

Polar WebSync tarkvara ja Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit

Garantii ja vastutamatusesäte

Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi müüja suhtes.
- Tarbijatele, kes ostsid selle toote USA-s või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Tarbijatele, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib selle toote esmatarbijale/-ostjale, et tootel ei esine defekte materjali ega töö osas kahe (2) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Ostutšekk on Teie ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patareid, loomulikku kulumist, kahjustusi, mis on tingitud ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest; ebaõiget hooldust, kommertskasutust, korpuse/ekraani purunemist või mõranemist, kummipaela ega Polari riietust.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulutusi ega väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Kasutatud tooteid ei hõlma kahe (2) aastane garantii, kui kohalikud õigusaktid ei sätesta teisiti.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.

Mis tahes toote garantii on piiratud riikidega, kus toodet algselt turustati.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2000 nõuetele on sertifitseeritud. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ™ selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy kaubamärgid. Nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ® selles kasutusjuhendis või toote pakendis, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid, välja arvatud Windows, mis on Microsoft Corporationi kaubamärk.

Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete alusel.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

See toode on kaitstud Polar Electro Oy intellektuaalse omandi õigustega, nagu need on määratletud järgmiste dokumentidega: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

See toode vastab direktiivile 93/42/EEC. Asjakohase vastavusdeklaratsiooni leiate aadressilt www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Selline märgistus tähendab, et Polari tooted on elektroonilised seadmed ning neid hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2002/96/EÜ elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete kohta (WEEE) ning patareisid ja akusid, mida toodetes kasutatakse hõlmab Euroopa Parlamendi ja nõukogu 6. septembri 2006. aasta direktiiv 2006/66/EÜ, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodete sees olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldada.

Selline märgistus tähendab, et toode on kaitstud elektrilöökide eest.